

Del programa participan 362 internos

Con el método “Isha” de control mental reducen conflictos en cárceles de la Provincia

Se trata de un sistema de autoayuda que se enseña en cárceles de México, Chile y Brasil, entre otros países. Buenos Aires lo incorporó logrando reducir los conflictos y las adicciones en unidades del Servicio Penitenciario. Ya se instrumenta en 13 penales y planean extenderlo

Las autoridades del Servicio Penitenciario Bonaerense (SPB) pusieron en marcha un nuevo programa para mejorar la convivencia entre los internos alojados en las 54 unidades que funcionan en la provincia. Se trata de la enseñanza del sistema de autoayuda conocido como “Isha” que apunta a la autosanación liberando el estrés, las adicciones y conflictos de la persona.

Con el sistema “Isha”, en tan sólo tres meses se logró reducir los niveles de violencia entre las personas privadas de su libertad, por lo que ahora las autoridades proyectan extender la experiencia al resto de los complejos carcelarios.

“Una de las prioridades de nuestra política penitenciaria apunta a la readaptación social para ir reduciendo los casos de reincidencia y reiterancia”, sostuvo el gobernador Daniel Scioli.

Por su parte, el jefe de Gabinete Alberto Pérez apuntó que “el trabajo, la formación en todos los niveles educativos y también los métodos de autoayuda son pilares que permitirán la reinserción de estas personas en la sociedad”.

A presos de ambos sexos -siempre en forma voluntaria- se les ofrece participar en grupos reducidos de la enseñanza de este mecanismo de autoayuda y autocontrol.



“Los internos se enganchan porque liberan tensiones. La asistencia es voluntaria. Los directores que implementaron el programa pidieron continuarlo porque hay una baja importante en el nivel de conflictividad de los internos que participan, aseguró Walter Vela, subdirector general de Educación del SPB.

En la Provincia de Buenos Aires, el sistema "Isha" ya se enseña en unidades carcelarias de La Plata, Bahía Blanca, San Nicolás, Mercedes, Dolores, Junín, Mar del Plata, Saavedra y Barker (Benito Juárez). Se había realizado una experiencia piloto a principios de año y en julio pasado arrancaron formalmente los cursos.

Ya suman 362 alumnos

En el Servicio Penitenciario Bonaerense hay actualmente alojados 26 mil internos e internas. De ese total, el 55% estudia o trabaja y el 65% practica alguna actividad deportiva que le ayuda a sobrellevar el encierro. Desde la Jefatura de Gabinete provincial se informó que además, en tan sólo tres meses ya hay 362 presos que aprenden "Isha" con instructores.

Se trata de un sistema de autosanación que les permite a las personas eliminar el estrés acumulado del sistema nervioso, con lo que aparece la oportunidad de encontrar la paz interior. Su práctica lleva a vivir el momento presente y a darse cuenta de que todos los miedos y frustraciones son por estar en un momento que no existe (el pasado el bien el futuro).

El resultado de la práctica es encontrar tanta paz interior que lleva a abandonar la violencia, las adicciones y las reacciones negativas a partir de establecerse una lucha interna que permite caer en la cuenta de que con la única persona con la que se está peleada es consigo misma.

Alejandro Rodríguez, maestro de "Isha" que junto a otros instructores da los cursos en los penales de la provincia, explicó que "instruimos a los internos de los penales y llevamos adelante un seguimiento permanente. Son tres sesiones semanales o quincenales. Practicamos juntos con los alumnos y luego hacemos un seguimiento personal de cada caso".



Los cursos se dictan en cursos de no más de 40 personas e incluso al finalizarlos se entregan certificados. Se trata de un método de autoayuda que de a poco se está imponiendo en esta región del mundo llegando por ejemplo a cárceles de México, Chile y Brasil.

Rodríguez remarcó que el "Isha" es un método completo de expansión de la conciencia que permite la autosanación del cuerpo, la mente y las emociones; y produce una elevación en el nivel vibratorio energético que permite transformar la experiencia humana en una vivencia de paz, amor y alegría permanentes, disfrutando del profundo silencio que yace dentro de cada ser humano.

“El isha enseña que todos los anhelos de la humanidad pueden ser encontrados dentro de nosotros y que la plenitud verdadera sólo puede ser alcanzada a través de la expansión de la conciencia”, agregó Rodríguez.

Se trata de una práctica no obligatoria para los internos del SPB, por lo que constituye una oportunidad que cada vez más presos aprovechan. Este sistema no depende de ninguna religión, ni sistema de creencias, ni filosófico, sino que la gente lo comienza a practicar por el sólo deseo de experimentar sentirse bien.



Isha, la creadora del método de sanación descrito, acaba de recibir un reconocimiento del Senado nacional como Embajadora de la Paz, y se espera que dicha mención le permita extender su enseñanza a otros puntos del país. En el Servicio Penitenciario Bonaerense ya tomaron nota de ello y por ello se adelantaron instrumentando este método que permite reducir los niveles de

conflictividad y mejorar el estado general de los presos privados de su libertad.

BENEFICIOS DEL SISTEMA ISHA

- Expande la conciencia y estabiliza una experiencia de paz interior.
 - Remueve todo el estrés del sistema nervioso y mejora la salud física, mental y emocional.
 - Eleva la autoestima y mejora las relaciones interpersonales en todos los ámbitos.
 - Incrementa la memoria y la efectividad.
 - Aumenta la creatividad y el poder de decisión.
 - Expande la alegría, nos libera de hábitos adictivos, disolviendo los patrones depresivos, de inseguridad, angustia y ansiedad.
 - Permite conectarse con el profundo sentido de la vida.
 - Elimina el miedo, sana el insomnio y ataques de pánico.
-